

『日本トリム』がお届けする「おいしい」+「カラダにいい」水の情報誌 <春夏号>

Mizuoto

2022 Spring & Summer

水音

野菜料理家 庄司いずみさん考案!

水分と抗酸化力を蓄えた
「夏野菜」のパワー全開レシピ!

夏野菜の
パワー全開
レシピ!!

夏野菜の中に蓄えられた 水分と抗酸化力が私たちを健康に！



庄司いずみさん

野菜料理家。ヴィーガン料理のレシピを伝える著書は70冊以上。主宰する「庄司いずみ ベジタブル・クッキング・スタジオ」は日本で初めてのヴィーガン料理専門スタジオ。2020年からはオンラインレッスンも人気。
<http://shoji-izumi.tokyo>

人間の体の60～70%は、水分なんですよ。だから水分を補給することはとっても大事です。

特に夏は、汗をかくて体内の水分を排出してしまうことが多いので、意識して水分を摂りたいものです。トマト、なす、ズッキーニ、きゅうり……夏野菜はどれもみずみずしいですよ。それらの野菜を摂ることは汗などで失ってしまった体内の水分補給になり、暑さでオーバーヒートした体をほどよく冷やすのに適しています。

また、野菜たちは紫外線から身を守りたくても人間や動物のように逃げられません。そこでポリフェノール、リコピン、ビタミンなど、たっぷりの抗酸化力を身につけました。

私たちも食事から野菜の抗酸化力をいただき、胃腸の調子を整えてくれる電解水素水を飲んで、元気に夏を乗り切りましょう。

子供の頃から野菜が大好きだったという庄司いずみさん。野菜の持つパワーを知り、野菜だけを使った料理を作ることに夢中になって、料理研究家の道へ。
今回は庄司さんに夏野菜のパワーについて教えてもらいました。

捨てる部分やあまり野菜で
つくる「野菜だし」

ベジブロスの作り方

●材料

電解水素水……………1ℓ
あまり野菜（キャベツの芯、大根や人参の皮、ネギの根元の部分、セロリの葉、椎茸の軸など）……………刻んだ状態で3カップ分
だし昆布……………1枚（10g）

*だし昆布はより美味しく仕上げるためで、なくてもOK。入れる場合は、下記2の「あまり野菜を30分ほど煮た」後、昆布を加えて1時間ほどおいておく。

●作り方



1 鍋に電解水素水と刻んだあまり野菜を入れて火にかける。



2 沸騰したら弱火で30分ほど煮て、キッチンペーパーなどでこす。



Point



こんなに澄んだ煮汁に！電解水素水でだしを取ることで、野菜のうまみを引き出してくれます。

ベジブロスを使った

夏野菜の

つゆだくパエリア

●材料 (4人分)

にんにく……………1片
赤、黄パプリカ……………各½個
トマト……………2個 (400g)
なす……………2本 (160g)
ズッキーニ……………小1本 (120g)
かぶ……………中1個 (100g)
玉ねぎ……………½個 (100g)
オリーブオイル……………適量
ベジブロス……………600ml
無洗米……………200g
塩……………小さじ1

●作り方

- 1 にんにくはつぶしておく。パプリカはそれぞれ1cm幅に切る。トマトは湯むきして角切りにしておく。
- 2 なす、ズッキーニ、かぶ、玉ねぎを一口大の角切りにしておく。
- 3 フライパンにオリーブオイルとにんにくを入れて熱し、香りが立ったらにんにくを取り出し、パプリカを焦げ目がつくまで焼く。
- 4 パプリカを取り出して2を炒め、ボウルに取り出す。
- 5 トマトをサッと炒めて3と4の素材を戻して炒めあわせ、ベジブロスと無洗米を入れる。
- 6 沸騰したら中火で10～15分、好みの柔らかさになったら塩で調味する。

Point



無洗米の代わりに洗って水けをきった白米でもOK。

「植物性の乾物」だけでつくる

精進だしの作り方

●材料

電解水素水……………1ℓ
だし昆布……………1枚(10g)
干し椎茸……………7g
かんぴょう……………10g
切り干し大根……………3g
小豆……………10g
大豆……………15g



●作り方

1 昆布は固く絞ったふきんで軽く拭いて数カ所切れ目を入れる。干し椎茸、かんぴょう、切り干し大根、小豆、大豆はサッと洗う。電解水素水にこれらを全て入れ、一晩つけておく。



2 1を火にかけて沸騰直前まで強火で加熱し、アクを取って弱火にし20分煮る。



3 2をキッチンペーパーなどでこす。

Point



電解水素水で作ると色が濃く、おいしいだしがとれます。

精進だしを使った／

ねばねば野菜の

水餃子

●材料(4人分)

モロヘイヤ…½束(30g) 餃子の皮……………28枚
おくら……………8本 精進だし……………600ml
やまいも……………½本(80g) A 薄口しょうゆ…大さじ2
絹ごし豆腐……………150g 酒……………大さじ2
片栗粉……………大さじ1 レタス……………少々(千切り)

●作り方

1 モロヘイヤはさっと茹でて刻む。おくらは下茹でして小口切りにする。やまいもはすりおろす。絹ごし豆腐は水きりする。
2 1をボールに入れ、片栗粉を加えて、豆腐を崩しながらスプーンでしっかり混ぜて種にする。
3 2を餃子の皮で包み、熱湯で下茹でする。
4 Aを鍋に入れて沸騰させ、3とレタスを入れてひと煮立ちさせる。

※冷やしても美味しくいただけます。



大豆ミートの ボロネーゼ

●材料 (4人分)

大豆ミート(ブロックタイプ) …… 40g
 にんにく …… 2片
 玉ねぎ …… ½個(100g)
 トマト …… 3個(600g)
 揚げ油 …… 適量
 オリーブオイル …… 適量
 唐辛子 …… 2本
 塩 …… 小さじ1
 しょうゆ …… 小さじ2
 トマトペースト …… 大さじ2
 A オレガノ(ドライ) …… 少々
 パプリカパウダー …… 小さじ½
 ガーリックパウダー …… 小さじ1
 (スパイスは好みで。なくてもOKです)
 スパゲッティ …… 320g
 ※電解水素水(分量外)に塩(分量外)を入れ、袋の表示通りに茹でる。

●作り方

- 1 大豆ミートを電解水素水(分量外)で戻して、ざく切りにする。にんにくはみじん切り、玉ねぎは粗みじん切りにする。トマトはざく切りにしておく。
- 2 大豆ミートを素揚げする。
- 3 フライパンにオリーブオイルとにんにくを入れて熱し、香りがたったら玉ねぎを入れ、透明になるまで炒める。
- 4 3にトマトと小口切りにした唐辛子、塩、しょうゆ、トマトペーストを入れて煮立たせながら、トロリとなるまで5分ほど炒め煮する。
- 5 4に大豆ミートを加えて3分煮る。水分が煮詰まったらAのスパイス類を加えて火を止める。
- 6 茹でたスパゲッティを皿に盛りつけ、5をのせる。

Point

水道水

電解水素水

【大豆ミートとは】

油分を絞った大豆に熱や圧力を加えて乾燥させたもの。低カロリー、低脂肪、ゼロ・コレステロールな上に、高たんぱく質で大豆のもつ栄養が残っている健康食品です。



大豆ミートを電解水素水で戻すと、水道水より早めに戻る。

ざく切りトマトの

シンプル炊き込みみごはん

●材料(4人分)

米……………2合
トマト……………大1個(250g)
にんにく……………1片
電解水素水……………270ml
オリーブオイル……………小さじ2
塩……………小さじ¼
黒コショウ(粗びき)……………小さじ¼
イタリアンパセリ……………適量

●作り方

- 1 米を研いでザルに上げ、30分以上おく。トマトはざく切り、にんにくはみじん切りにする。
- 2 炊飯器に米を入れ、電解水素水を注ぐ。
- 3 オリーブオイル、塩、黒コショウを加えて混ぜ合わせ、トマトとにんにくをのせて炊く。
- 4 炊き上がったらしゃもじてトマトをつぶしながら全体を混ぜ、再びフタをして5分間蒸らす。
- 5 器に盛り付けたら、お好みでイタリアンパセリを散らす。

Point

シンプルな料理こそ、電解水素水で素材のうまみを引き出し、野菜本来の味を楽しみましょう！



夏野菜と梅、切り干し大根の

さっぱり冷汁

●材料 (4人分)

きゅうり …………… ½本	「白のすりごま …… 小さじ2
みょうが …………… 2個	A 薄口しょうゆ …… 大さじ½
切り干し大根 …… 7g	電解水素水 …… 300ml
梅干し …………… 2個	大葉 …………… 2枚
おくら …………… 3本	

●作り方

- 1 きゅうりとみょうがは小口切り、切り干し大根は洗ってざく切りに、梅干しは種を取る。
- 2 1をポリ袋に入れてしっかり揉み込み、5分おく。
- 3 おくらはサッと茹でて、小口切りにする。
- 4 2とおくら、Aを合わせて冷蔵庫で冷やす。
- 5 4を器に盛り、千切りにした大葉をちらす。



かぶときゅうりの水キムチ

●材料 (4人分)

きゅうり …………… 2本	しょうが …… 1片 (20g)
かぶ …… 中2個 (200g)	にら …… ½束 (20g)
塩 …………… 小さじ½	電解水素水 (冷水)
米粉 …………… 小さじ2	…………… 250ml
電解水素水 …… 100ml	塩 …………… 小さじ¼
にんにく …………… 1片	唐辛子 …… 1本

●作り方

- 1 きゅうりは縦半分に切って3センチの長さに、かぶはくし形切りにし、塩をまぶして15分置いて塩を洗い流す。
- 2 米粉と電解水素水100mlを小鍋に入れ、混ぜながら中火にかけ、沸騰してノリのようなになったら火を止める。
- 3 にんにくとしょうがを薄切りに、にらを小口切りにする。
- 4 1、2、3と電解水素水 (冷水)、塩、唐辛子を容器に入れ、よく混ぜたら1～2日置いて発酵させると食べ頃。

※冷蔵庫で保存し1週間以内で食べきりましょう。





ビタミン クエン酸 食物繊維 が豊富なパイナップルで



夏を元気に過ごす!

南国生まれのパイナップルは、疲労回復をサポートする「ビタミン類」、食欲を回復させる「クエン酸」が豊富に含まれています。また、「食物繊維」も豊富なのでおなかの調子を整えてくれます。ゼリーにすると、見た目からも爽やか感を味わうことができます!



●材料 (2人分)

パイナップル	電解水素水……300ml
……………1/2個 (400g)	グラニュー糖………40g
粉ゼラチン………5g	レモン汁………大さじ2

●作り方

- 1 パイナップルはひと口大よりやや小さめに切る。
- 2 電解水素水 (分量外・大さじ3) に粉ゼラチンをふりいれて軽く混ぜふやかしておく。
- 3 鍋に電解水素水とグラニュー糖を入れて中火にかけて混ぜ、グラニュー糖が溶けたら1を入れる。
- 4 3を強火にして煮立ったら弱火にし、クッキングシートなどで落し蓋をして15分煮て火を止める。
- 5 落し蓋を取り、レモン汁を加えて混ぜ、さらに2を加えてよく混ぜる。容器に入れて2～3時間冷蔵庫に入れて冷やし固める。

